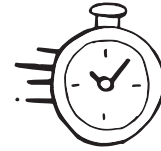


FÜR 4
PERS.



RADIESCHEN-KRESSE- AUFSTRICH

3 EL Kresse und
80 g Radieschen kleinschneiden. Mit
200 g Naturfrischkäse vermengen und mit
Salz und
Pfeffer würzen und abschmecken.

Nährwerte pro 100 g Aufstrich:

Energie	66 kcal
Kohlenhydrate	3,6 g
Fett	1,4 g
Eiweiß	8,8 g

Radieschen

Radieschen können sehr gut in einem Blumenkasten selber gezogen werden. Da sie sehr gut wachsen, können sie im Sommer bereits nach wenigen Wochen geerntet werden.

